

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	1
1.1 Nähe und Oxytocin .....	2
1.2 Hintergrund .....	3
1.3 Der Aufbau dieses Buches .....	6
<b>Unser Säugetiererbe .....</b>	9
2.1 Wie Säugetiere für ihre Jungen sorgen .....	10
Weiterführende Literatur .....	17
<b>Theorien zu Nähe, Bindung und Beziehung .....</b>	21
3.1 Iwan Pawlow und klassische Konditionierung ...	22
3.2 Konrad Lorenz und Prägung .....	23
3.3 Bonding .....	24
3.4 Harlow und die Ersatzmütter .....	25
3.5 John Bowlby und Bindung .....	29
Weiterführende Literatur .....	33
<b>Wie wird der Körper gesteuert? .....</b>	35
4.1 Aufbau des Gehirns .....	36
4.2 Hormone .....	40
4.3 Die Haut – ein Weg zum Oxytocin .....	45
4.4 Über die Haut können sowohl Abwehr als auch Ruhe und Frieden ausgelöst werden .....	50
Weiterführende Literatur .....	56

<b>Was ist Oxytocin? .....</b>	61
5.1 Die Entdeckung des Oxytocins .....	61
5.2 Protein und Signalsubstanz .....	62
5.3 Wege der Oxytocinübertragung .....	63
5.4 Die Auswirkungen von Oxytocin .....	66
5.5 Vasopressin, ein enger Verwandter von Oxytocin .....	73
5.6 Wirkungen von Oxytocin bei Männern .....	75
5.7 Zusammenfassung .....	77
Weiterführende Literatur .....	78
<b>Oxytocin und Eltern-Kind-Bindung .....</b>	83
6.1 Zu Beginn des Lebens .....	83
6.2 Unser Säugetiererbe .....	84
6.3 Schwangerschaft und Geburt beim Menschen ..	87
6.4 Die erste Begegnung .....	90
6.5 Stillen .....	96
6.6 Die Känguru-Methode .....	99
6.7 Das Band wird fester .....	101
6.8 Physiologische Erklärung der langfristigen Effekte .....	105
6.9 Entspannung aus der Ferne .....	106
6.10 Ergänzungen der Herausgeber .....	110
Weiterführende Literatur .....	119
<b>Oxytocin in Beziehungen zwischen Erwachsenen ..</b>	127
7.1 Auswirkungen von Oxytocin bei Erwachsenen ..	127
7.2 Aufbau fester Paarbeziehungen bei Säugetieren .....	131
7.3 Sex und Liebe .....	133
7.4 Oxytocin und Freundschaft .....	141
7.5 Gruppe und Herde .....	142
Weiterführende Literatur .....	149

<b>Oxytocin und Vertrauen</b> .....	155
8.1 Innere Nähe .....	156
8.2 Vertrauen und Fremde .....	160
8.3 Der Placebo-Effekt .....	168
Weiterführende Literatur .....	171
<b>Nahrung als Ersatz für Nähe</b> .....	175
9.1 Ein voller Bauch schafft Ruhe und Frieden .....	176
9.2 Ein voller Bauch schafft Vertrauen .....	180
9.3 Ein voller Bauch macht großzügiger .....	182
9.4 Berührung verbessert die Magen-Darm-Funktion .....	184
9.5 Der Verdauungstrakt und die Liebe .....	186
Weiterführende Literatur .....	190
<b>Nähe schenkt uns Gesundheit und ein längeres Leben</b> .....	193
10.1 Wie können gute Beziehungen die Gesundheit verbessern? .....	194
10.2 Der beste Freund des Menschen macht Herrchen und Frauchen gesund .....	201
10.3 Oxytocin und Massage .....	207
10.4 Nicht jeder mag Berührung .....	218
Weiterführende Literatur .....	219
<b>Das Oxytocinerbe</b> .....	225
11.1 Oxytocin – ein Schlüssel .....	227
11.2 Fehlende Beziehungen und Drogen .....	228
11.3 Oxytocin als Medizin .....	229
11.4 Unser Oxytocinerbe und die Gesellschaft .....	234
11.5 Die zerfallene Familie .....	240
11.6 Wie schützen wir unser Oxytocinerbe? .....	244
Weiterführende Literatur .....	248
<b>Sachverzeichnis</b> .....	255